

日期	星期	主食	副菜					營養分析(份數)								
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量(kcal)		
8/30	週五	地瓜飯 (地瓜絲)	香菇素肉燥 (素羊肉, 香菇, 碎豆干丁, 洋蔥)	玉米毛豆 (玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	竹筍素丸湯 (麻竹筍, 素丸)		4.7	2.4	2				2.1	654	
9/2	週一	香Q白飯	椰汁咖哩凍豆腐 (凍豆腐, 馬鈴薯, 洋蔥)	滷味拼盤 (豆干, 海帶結, 紫米糕)	季節蔬菜	冬瓜金針菇湯 (冬瓜, 金針菇)		4.3	2.2	2.3				2	614	
9/3	週二	糙米飯	香滷豆腐*1 (滷油豆腐*1)	鮮蔬什錦 (豆干, 紅蘿蔔, 木耳)	有機蔬菜	高麗菜味增湯 (乾海芽, 高麗菜, 豆腐)	水果	4.5	2.5	2	1			2.1	707	
9/4	週三	特餐	茄香鮮蔬貝殼麵 (貝殼麵, 番茄, 碎豆干丁, 素羊肉, 玉米筍, 三色丁)	炸豆腐薯條 (豆腐, 地瓜薯條)	產銷履歷蔬菜	玉米蘿蔔湯 (玉米粒, 白蘿蔔)	水果	4.7	2.4	1.8	1			2.9	745	
9/5	週四	糙米飯	三鮮烤麩 (烤麩, 乾香菇, 玉米筍, 紅蘿蔔)	鮮蔬燴筍 (麻竹筍, 木耳, 紅蘿蔔, 豌豆莢)	有機蔬菜	酸菜菇湯 (酸菜, 瑤珍菇)	鮮乳	4.5	2	2.4		0.5	2.2	684		
9/6	週五	素鬆飯 (味島香鬆)	紅燒豆包 (豆包, 紅蘿蔔, 木耳)	三色炒菇 (杏鮑菇, 木耳, 綠花椰)	有機蔬菜	綠豆麥片湯 (綠豆, 燕麥片)		4.8	2.1	2				2	634	
9/9	週一	玉米飯 (玉米粒)	糖醋麵腸 (麵腸, 甜椒, 洋蔥, 鳳梨)	南瓜豆腐羹 (南瓜, 板豆腐, 金針菇)	季節蔬菜	木瓜薏仁湯 (青木瓜, 大薏仁, 香菇)		4.6	2.2	2.3				2.5	657	
9/10	週二	糙米飯	醬爆干丁 (豆干, 小黃瓜, 玉米筍)	木耳刺瓜 (大黃瓜, 木耳, 杏鮑菇, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	關東煮湯 (白蘿蔔, 金針菇, 玉米段, 乾豆捲)	水果	4.5	2.1	2.3	1			2.1	685	
9/11	週三	特餐	義式起士飯 (白米, 玉米粒, 毛豆仁, 小米, 金針菇, 素火腿, 起士絲)	滷豆包*1 (豆包)	產銷履歷蔬菜	香菇竹筍湯 (麻竹筍, 生香菇)	水果	4.7	2.3	1.8	1			2.2	706	
9/12	週四	糙米飯	荷葉蒸豆腐 (豆腐, 南瓜, 荷葉)	白菜滷 (大白菜, 炸豆包, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	蓮藕玉米段湯 (蓮藕, 玉米段)	鮮乳	4.3	2.3	2.5		0.5	2	686		
9/13	週五	小米飯 (小米)	醬淋豆腐*1 (四角油豆腐, 香菇, 洋蔥, 高麗菜)	茄汁炒豆包 (豆包, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	地瓜綜合圓湯 (地瓜, 地瓜圓, 芋頭圓)		4.8	2.1	2.2				2	639	
9/16	週一	雙色芝麻飯 (黑, 白芝麻)	柚香素排*1 (板豆腐, 牛蒡, 玉米粒, 柚子)	什錦豆芽 (綠豆芽, 榨菜絲, 木耳, 脆筍絲)	有機蔬菜 (補9/17)	芹香蘿蔔湯 (白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜)	水果 (補9/17)	4.5	2	2.4	1			2.1	680	
9/17	週二	中秋節	放假☺不供餐													0
9/18	週三	特餐	酸辣湯麵 (白油麵, 豆腐, 脆筍絲, 木耳)	南瓜油腐 (油豆腐, 南瓜, 香菇, 綠花椰, 白蘿蔔)	產銷履歷蔬菜	芝麻包*1 (芝麻包)	水果	5	2.1	1.8	1			3	748	
9/19	週四	糙米飯	奶油味增豆腐 (板豆腐, 涼薯, 小黃瓜, 紅蘿蔔)	鮮菇三絲 (金針菇, 杏鮑菇, 豆包)	有機蔬菜	肉骨茶湯 (肉骨茶包, 高麗菜, 玉米段)	鮮乳	4.8	2.4	2.2		0.5	2	721		
9/20	週五	燕麥飯 (燕麥片)	五香滷豆干 (豆干, 杏鮑菇, 紅蘿蔔)	什錦年糕 (韓式年糕, 木耳, 小黃瓜, 香菇)	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 (紫菜, 板豆腐)	豆漿 (現磨)	4.8	3	2.5				2	714	
9/23	週一	黑米飯 (紫糯米)	筍絲油腐 (油腐, 筍干, 紅蘿蔔)	紅燒扁蒲 (扁蒲, 乾香菇)	季節蔬菜	番茄涼薯湯 (涼薯, 番茄, 腰果)		4.5	2.1	2.4				2.2	632	
9/24	週二	糙米飯	豆豉豆腐 (板豆腐, 香菇, 豆豉)	鮮蔬寬粉 (寬粉條, 豆芽, 紅蘿蔔, 豆包)	有機蔬菜	香菇素雞湯 (素羊肉, 香菇, 青木瓜)	水果	4.8	2.2	2.3	1			2.1	713	
9/25	週三	特餐	芋頭絲瓜鹹粥 (白米, 絲瓜, 香菇, 芋頭)	椒麻豆腐 (豆腐, 高麗菜, 芝麻, 花生)	產銷履歷蔬菜	素水餃*3 (素食水餃)	水果	5	2.1	1.8	1			2.8	739	
9/26	週四	糙米飯	牛蒡排*1 (牛蒡排)	起士花椰 (花椰菜, 起士絲)	有機蔬菜	酸辣湯 (豆腐, 金針菇, 竹筍)	鮮乳	4.5	2.3	2.4		0.5	2.1	702		
9/27	週五	藜麥飯	海結滷豆干 (豆干, 海帶結, 紅蘿蔔)	毛豆炒菜脯 (毛豆仁, 杏鮑菇, 菜脯)	有機蔬菜	芝麻豆漿 (黑芝麻, 黃豆)		4.3	3	2.3				2.3	687	
9/30	週一	什錦穀飯 (五穀米)	黑胡椒素柳 (豆包, 豆芽, 紅蘿蔔)	玉米洋芋 (馬鈴薯, 玉米粒)	季節蔬菜	番茄元氣湯 (大番茄, 黃豆芽, 昆布, 大白菜)		4.8	2.1	2				2.2	643	